


**Nutricionista - Simone Dal Bosco**

**RECEITAS**

# Molhos
# Nutricionista Simone Morelo Dal Bosco

## Molho de Carne Light

Tipo de Culinária: França
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 15 porções

**INGREDIENTES**

- 150 gr de músculo bovino
- 1 litro(s) de água
- 2 talo(s) de salsão em pedaços grandes
- quanto baste de salsinha
- quanto baste de tomate em pedaços grandes
- quanto baste de cebola em pedaços grandes

**MODO DE PREPARO**

Cozinhe a carne, com todos os temperos. Em seguida coe.
Guarde na geladeira até o dia seguinte. Retire com uma colher a gordura que fica na superfície.
Utiliza-se em caldos, molhos, etc.

- 200 gr de músculo bovino
- 1 dente(s) de alho
- quanto baste de sal
- 1 unidade(s) de cebola em rodelas
- 1 folha(s) de louro
- quanto baste de tomilho
- 1 maço(s) de cheiro-verde
- 1 xícara(s) (chá) de vinho madeira
- 1/2 xícara(s) (chá) de conhaque
- 1 colher(es) (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher(es) (sopa) de manteiga
- quanto baste de noz-moscada

## Molho Madeira

Tipo de Culinária: Popular
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 1 porção

**MODO DE PREPARO**

Corte a carne em pedaços pequenos.
Tempere com alho, sal pimenta e deixe tomar gosto por 10 minutos. Aqueça o óleo e doure a carne.
Junte a cebola, o louro, o tomilho e o cheiro-verde.
Adicione o vinho, o conhaque e 1 xícara (chá) de água quente. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos.
Retire e passe por uma peneira fina. Reserve.
Doure a farinha na manteiga.
Junte molho aos poucos, mexendo até engrossar.
Acrescente a noz-moscada e retire do fogo.
Sirva quente, acompanhando carnes.

## Molho Especial para Salada

Tipo de Culinária: Sudeste
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 5 porções

**INGREDIENTES**

Molho
- 1/2 unidade(s) de limão
- 1/2 xícara(s) (chá) de azeite
- 1 colher(es) (sobremesa) de shoyu
- 3 colher(es) (sopa) de mostarda
- quanto baste de sal
- quanto baste de orégano
- quanto baste de pimenta preta moída(s)

**MODO DE PREPARO**

Misture todos os engredientes e sirva-o sobre salada de folhas ou de sua preferência.

## Molho Uruguaio de Churrasco

Tipo de Culinária: América do Sul
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 20 porções

**INGREDIENTES**

- 2 cabeça(s) de alho
- 1 xícara(s) (chá) de azeite de oliva
- 1 litro(s) de vinagre de maçã
- 1 colher(es) (sopa) de pimenta calabresa
- 1/2 colher(es) (sopa) de sal
- 1 xícara(s) (café) de suco de limão
- 2 colher(es) (sopa) de orégano
- quanto baste de manjericão
- quanto baste de coentro

**MODO DE PREPARO**

Pique a salsinha,o alho,o manjericão,o coentro e a cebola. Misture o vinagre,o suco de limão,o azeite,a pimenta, o orégano e o sal. Pode ser passado no liqüidificador ou no processador, mas sem virar papa. Deixe repousar o molho durante quatro ou cinco horas para que todos os sabores tenham tempo de se misturar. Você pode molhar a carne com o molho enquanto ela está sendo assada ou sirva o molho sobre a carne ou com pão.

## Molho de Manjericão

Tipo de Culinária: Culinária Popular
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

- 10 folha(s) de manjericão picada(s)
- 2 dente(s) de alho esmagado(s)
- 1 colher(es) (chá) de sal grosso
- 1 dose(s) de suco de limão
- 3 colher(es) (sopa) de vinagre branco
- quanto baste de pimenta-do-reino branca
- quanto baste de azeite

**MODO DE PREPARO**

misture todos os ingredientes, e vá jogando o azeite em ponto de fio para dar consistência faça uma hora

misture todos os ingredientes, e vá jogando o azeite em ponto de fio para dar consistência.faça uma hora antes de servir para pegar o gosto do manjericão

## Molho ao Sugo Italiano

Tipo de Culinária: Itália
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 7 porções

**INGREDIENTES**

- 5 unidade(s) de tomate sem casca(s)
- 1 dente(s) de alho amassado(s)
- 2 colher(es) (sopa) de manjericão
- quanto baste de orégano
- quanto baste de açúcar União
- quanto baste de sal
- 2 colher(es) (sopa) de azeite extra-virgem
- 1 dose(s) de suco de tomate

**MODO DE PREPARO**

Numa panela, coloque o azeite e deixe-o em fogo médio de 30 segundos a 1 minuto.Depois coloque o alho e mexa até dourar. Coloque o suco de tomate, em seguida, os 5 tomates restantes. Deixa-o ferver por 3 minutos com a tampa fechada (mexendo sempre). Adicione o manjericão e deixe ferver por 5 minutos com a tampa fechada, mas, mexendo a cada 30 segundos. Coloque o sal e o açúcar à gosto. Se preferir, adicione uma pitada de orégano

## Molho Verde

Tipo de Culinária: Itália
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 6 porções

**INGREDIENTES**

- quanto baste de azeitona verde picada(s)
- 1 colher(es) (sopa) de alcaparra
- 1 unidade(s) de cebola picada(s)
- 2 colher(es) (sopa) de óleo de soja Sadia
- quanto baste de orégano
- quanto baste de sal
- quanto baste de ervas finas
- 1 tablete(s) de caldo de legumes

**MODO DE PREPARO**

Aqueça o óleo e doure a cebola,junte as azeitonas e alcaparras, deixe fritar por 2 minutos e acrescente o restante dos ingredientes mais o caldo de legumes já preparado e deixe cozinhar por 4 minutos. A seguir, acrescente o molho ao seu macarrão de preferência.

## Molho de Abóbora

Tipo de Culinária: Culinária Popular
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 4 porções

**INGREDIENTES**

- 1 kg de abóbora moranga
- quanto baste de sal
- quanto baste de alecrim
- quanto baste de tomilho

- quanto baste de orégano
- 6 unidade(s) de azeitona preta picada(s)
- 1 unidade(s) de casca de limão ralada(s)
- quanto baste de água

**MODO DE PREPARO**

Asse a abóbora inteira no forno até ficar macia. Corte ao meio, retire os caroços. Faça um purê com a polpa, acrescente os temperos e se ficar muito seco, na hora de servir umedeça com um pouco da água,e polvilhe com a casca de limão.

## Pimenta à moda Baiana

Tipo de Culinária: Nordeste
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

- 100 gr de pimenta malagueta
- 3/4 xícara(s) (chá) de azeite de dendê
- quanto baste de sal

**MODO DE PREPARO**

Refogue a pimenta numa panela com o azeite de dendê e o sal até que esteja macia. Bata no liquidificador

## Molho a Calabresa

Tipo de Culinária: Culinária Popular
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 10 porções

**INGREDIENTES**

- 2 unidade(s) de lingüiça calabresa fresca Sadia
- 1 unidade(s) de cebola picada(s)
- quanto baste de óleo de soja Sadia
- 1 xícara(s) (chá) de água
- quanto baste de sal
- 2 caixinha(s) de molho de tomate

**MODO DE PREPARO**

Desmanche a lingüiça calabresa,retire a pele e frite em óleo quente.Quando estiver quase seca, acrescente a cebola,até ficar transparente.Acrescente a água,e cozinhe,em fogo brando,até secar.Acrescente o molho de tomate e deixe ferver por alguns minutos. Se necessário, acerte o sal.

## Molho à Putanesca para Massas

Tipo de Culinária: Itália
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 4 porções

**INGREDIENTES**

- 2 colher(es) (sopa) de azeite
- 1 unidade(s) de cebola picada(s)
- 1 dente(s) de alho
- 1 filé(s) de anchovas
- 1/2 xícara(s) (chá) de alcaparra
- 1/2 xícara(s) (chá) de azeitona verde picado(s)
- 1 lata(s) de atum

- 1 1/2 caixinha(s) de polpa de tomate
- quanto baste de salsinha picada(s) finamente
- 2 colher(es) (sopa) de manjericão picado(s)
- quanto baste de sal
- quanto baste de pimenta-do-reino branca

**MODO DE PREPARO**

Leve o azeite ao fogo, em um panela. Quando aquecer, junte a cebola, o alho e deixe dourar. Retire do fogo e junte a anchova, amassando com um garfo. Leve ao fogo novamente, adicione a alcaparra, a azeitonas e o atum. Frite por 3 minutos, mexendo. Acrescente o purê de tomate.
Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Junte a salsinha, o manjericão e misture bem.

## Molho à Pizzaiolo

Tipo de Culinária: Itália
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 10 porções

**INGREDIENTES**

- 8 folha(s) de manjericão
- 1 colher(es) (sopa) de margarina Qualy Sadia
- 1 unidade(s) de cebola picada(s)
- 6 unidade(s) de tomate sem casca(s) e sem semente(s)
- quanto baste de sal
- quanto baste de pimenta-do-reino branca
- 6 unidade(s) de azeitona verde picada(s)
- quanto baste de cheiro-verde picado(s)
- quanto baste de queijo ralado

**MODO DE PREPARO**

Frite a cebola na margarina, junte os tomates e o manjericão e deixe refogar por cerca de 10 minutos. Tempere com sal e pimenta. Junte as azeitonas, o cheiro-verde e retire do fogo.
O queijo parmesão é servido individualmente.

## Molho de Mostarda com Nozes

Tipo de Culinária: França
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 3 porções

**INGREDIENTES**

- 1 xícara(s) (chá) de mostarda
- 1/4 xícara(s) (chá) de mel
- 3/4 xícara(s) (chá) de nozes
- quanto baste de pimenta de cheiro
- 1 colher(es) (chá) de sal
- quanto baste de água
- quanto baste de coentro

**MODO DE PREPARO**

Ferva a água, coloque as pimentas por aproximadamente 5 minutos na água. Escorra.
Bata no processador as pimentas com a mostarda, o mel e o sal. Passe por uma peneira. Acrescente as nozes picadas e, se quiser, um pouco de coentro picadinho.

## Molho Boracéia de Nescafé

Tipo de Culinária: Sul

Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

- 1 colher(es) (chá) de óleo de girassol
- 2 colher(es) (sopa) de açúcar União
- 1 xícara(s) (chá) de cebola ralada(s)
- 3 dente(s) de alho picada(s) finamente
- 1 colher(es) (sopa) de aceto balsâmico
- 2 1/2 xícara(s) (chá) de água
- 1 colher(es) (sopa) de café instantâneo granulado
- 1 colher(es) (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher(es) (sobremesa) de tempero pronto em pó

**MODO DE PREPARO**

Doure o açúcar, no óleo pré-aquecido, sem deixar queimar. Bata os demais ingredientes no liqüidificador, menos a farinha dissolvida em 1/2 xícara de água, e acrescente o açúcar. Cozinhe, cerca de 10 minutos.
Acrescente a farinha, e cozinhe, por mais 10 minutos, ou até atingir a cremosidade desejada. Deve aparecer o fundo da panela, quando estiver frio.
Esse molho acompanha aves, e carnes suínas, assadas ou grelhadas. É um ótimo acompanhamento para o tender

## Molho Chinês para Pescados

Tipo de Culinária: China
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 4 porções

**INGREDIENTES**

- 1 xícara(s) (chá) de caldo de peixe
- 1 colher(es) (sopa) de shoyu
- 1 colher(es) (sobremesa) de açúcar União
- 2 colher(es) (sopa) de gengibre picado(s)

**MODO DE PREPARO**

Misture todos os ingredientes, e deixe descansar, em temperatura ambiente, por 30 minutos.
Depois do tempo de descanso, remisture e sirva, como acompanhamento de peixes e frutos do mar.
Molho Aromático

## Molho Aromático

Tipo de Culinária: Sul
Categoria: Molhos
Subcategorias: Escuros
Rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

- 1 caixinha(s) de extrato de tomates
- 5 folha(s) de louro
- 7 unidade(s) de cravo-da-índia
- 5 unidade(s) de pimenta dedo-de-moça
- 1 unidade(s) de cebola
- 5 dente(s) de alho
- 500 ml de vinagre tinto
- 3 colher(es) (sopa) de óleo de soja Sadia

**MODO DE PREPARO**

Bata bem no liqüidificador, coloque em frasco esterilizado

.

## Molho 4 Queijos

Tipo de Culinária: Itália
Categoria: Molhos
Subcategorias: Especiais
Rendimento: 8 porções

**INGREDIENTES**

- 1 copo(s) de requeijão
- 150 gr de queijo ralado
- 100 gr de provolone ralado(s)
- 50 gr de gorgonzola ralado(s)
- 1 lata(s) de creme de leite
- 1/2 copo(s) de leite
- 2 dente(s) de alho em cubos pequenos
- 1 unidade(s) de cebola em cubos pequenos
- 1 colher(es) (sobremesa) de manjericão
- 2 colher(es) (sopa) de azeite
- quanto baste de sal
- quanto baste de pimenta-do-reino branca

**MODO DE PREPARO**

Em uma panela aqueça o azeite e coloque o alho e a cebola, deixando-os dourar. Em seguida coloque o leite, em seguida o requeijão. Misture bem até que o requeijão fique numa consistência cremosa. Logo em seguida coloque o queijo parmesão, o provolone e por último o gorgonzola, misturando sempre. Quando os queijos estiverem derretidos, acrescente o creme de leite, o sal e a pimenta a gosto. Por último coloque o manjericão e misture bem.

Dica: Sirva com macarrão ou como recheio de lasanha.

## Vinagre Aromatizados para Carnes

Tipo de Culinária: Sul
Categoria: Molhos
Subcategorias: Especiais
Rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

- 1 litro(s) de vinagre branco
- 3 unidade(s) de pimentão vermelho picado(s) finamente
- 2 colher(es) (sopa) de açúcar mascavo
- 30 gr de salsão em grãos
- 1 colher(es) (sopa) de mostarda em pó
- 1/2 colher(es) (chá) de açafrão
- 1 colher(es) (café) de pimenta-do-reino branca em pó
- 1/2 colher(es) (café) de sal

**MODO DE PREPARO**

Misture todos os ingredientes no vinagre, deixe repousar por 3 semanas. Empregue 2 colheres (sopa) deste vinagre para colorir e perfumar os guisados e caldo de carne.

## Molho de Cenoura

Tipo de Culinária: Culinária Popular
Categoria: Molhos
Subcategorias: Especiais
Rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

- 6 unidade(s) de cenoura média(s)

- 1 unidade(s) de cebola
- 1 xícara(s) (chá) de cheiro-verde picado(s)
- quanto baste de sal
- quanto baste de pimenta-do-reino branca moída(s)
- quanto baste de orégano
- 180 ml de óleo de soja Sadia
- 180 ml de vinagre branco

**MODO DE PREPARO**

Bata tudo no liqüidificador. Sirva frio, acompanhando carne, frango ou peixe.
Obs: este molho, conservado em geladeira, dura até 2 meses.

## Molho de Cream Cheese e Nozes para Massas

Tipo de Culinária: Culinária Popular
Categoria: Molhos
Subcategorias: Especiais
Rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

- 200 gr de cream cheese
- 1 lata(s) de creme de leite
- 1 colher(es) (sopa) de catchup
- 200 gr de presunto sem capa de gordura Sadia picado(s)
- 1/2 xícara(s) (chá) de nozes picada(s)
- quanto baste de tempero alho e sal

**MODO DE PREPARO**

Coloque o queijo e o creme no fogo, acrescente o catchup e o presunto e por último as nozes. Corrija o tempero mais com cuidado que o presunto ja é salgado, sirva, com massas.

## Molho de Alho para Pães

Tipo de Culinária: Culinária Popular
Categoria: Molhos
Subcategorias: Especiais
Rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

- 6 dente(s) de alho
- 1 colher(es) (sopa) de margarina Qualy Sadia
- 3 colher(es) (sopa) de orégano
- 1 copo(s) de leite
- 200 gr de queijo ralado
- 1 colher(es) (café) de pimenta calabresa
- 1 colher(es) (café) de pimenta-do-reino branca
- 1/2 colher(es) (chá) de tempero completo
- 1 copo(s) de óleo de soja Sadia

**MODO DE PREPARO**

Coloque no liqüidificador todos os ingredientes - menos o óleo e o queijo ralado - e bata por 30 segundos. Após, este tempo - e ainda com o liqüidificador ligado - comece a colocar aos pouco o óleo como se você estivesse tentando obter o ponto de maionese. Deixe bater mais 20 segundos. Coloque a mistura num recipiente que possa ser fechado - como um ponte de sorvete - e vá colocando o queijo ralado, pacote por pacote, e mexendo com um garfo para ele se misturar bem aos ingredientes. Feito isto, a mistura deve descansar oito horas na geladeira (de um dia para o outro).

## Molho Honey Barbecue

Tipo de Culinária: Culinária Popular
Categoria: Molhos
Subcategorias: Especiais
Rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

- 4 colher(es) (sopa) de catchup
- 60 gr de melado
- 250 gr de mel
- quanto baste de canela-da-china em pó
- quanto baste de gengibre em pó
- 1 colher(es) (chá) de tempero completo
- quanto baste de pimenta-do-reino preta
- quanto baste de sal
- quanto baste de orégano
- quanto baste de alho desidratado em pó
- 60 ml de caldo de carne
- 2 colher(es) (sopa) de molho inglês
- 1 colher(es) (sopa) de mostarda
- 100 gr de açúcar mascavo

**MODO DE PREPARO**

Misture todos os ingredientes muito bem.
Excelente para fazer costelinha de porco (baby back ribs) e frango.

## Costelinha de Porco ao Molho Honey Barbecue

Selecione uma ou mais costelinhas de porco sem as cartilagens da ponta. Pincele o molho Honey Barbecue e embale em filme plástico e deixe na geladeira marinando pelo menos da noite para o dia. Pré-aqueça o forno à 150º C.
Tire as costelinhas marinadas do filme plástico e embale no papel laminado (lembrando de colocar a parte espelhada para dentro), acrescentando um pouco mais do molho.
Coloque para assar por pelo menos 2h 30min.

Um ótimo acompanhamento é a batata amassada ao alho
Obs - Há quem cozinhe a costelinha antes para acelerar o preparo do prato, mas não é uma boa para a carne marinada.

## Molho de Requeijão

Tipo de Culinária: Culinária Popular
Categoria: Molhos
Subcategorias: Especiais
Rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

- 2 colher(es) (sopa) de manteiga
- 1 unidade(s) de cebola picada(s)
- quanto baste de cheiro-verde
- 1 copo(s) de requeijão
- 1/2 copo(s) de leite
- quanto baste de sal

**MODO DE PREPARO**

Frite a cebola na manteiga, acrescente o cheiro-verde e após o copo de requeijão, mexer bem, misturar o leite e sal e deixar ferver.
Dica: pode ser acrescentado calabresa frita e queijo ralado em cima do prato pronto.

## Molho Delícia Dietética

Tipo de Culinária: Culinária Popular
Categoria: Molhos
Subcategorias: Especiais
Rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

- 3 colher(es) (sopa) de azeite extra-virgem
- 1 colher(es) (chá) de mostarda
- 1 unidade(s) de cebola roxa picada(s)
- 1 colher(es) (sopa) de cebolinha verde picada(s)
- 1 colher(es) (sopa) de salsinha picada(s)
- 1 colher(es) (sopa) de suco de limão
- 1 copo(s) de iogurte natural
- quanto baste de sal

**MODO DE PREPARO**

Misture tudo muito bem e prove. Se estiver muito ácido, pingue algumas gotas de adoçante para tirar o travo. Use em saladas.

## Molho de Hortelã das Arábias

Tipo de Culinária: Oriente Médio
Categoria: Molhos
Subcategorias: Especiais
Rendimento: 10 porções

**INGREDIENTES**

- 400 gr de coalhada seca
- 20 folha(s) de hortelã picada(s) finamente
- quanto baste de azeite extra-virgem
- quanto baste de sal

**MODO DE PREPARO**

Misture muito bem os ingredientes, e vá colocando o azeite, até dar o ponto cremoso. Conserve em geladeira e sirva à temperatura ambiente, como acompanhamento de assados. Dica: não use processador para picar o hortelã em nenhuma etapa desta receita. Esse molho se conserva muito bem na geladeira, por 3/4 dias. Se o azeite separar, mexa muito bem e sirva.

## Molho de Alcaparras Light

Tipo de Culinária: Culinária Popular
Categoria: Molhos
Subcategorias: Especiais
Rendimento: 1 porção

**INGREDIENTES**

- 1 copo(s) de iogurte desnatado
- 4 colher(es) (chá) de alcaparra amassada(s)
- 1 colher(es) (chá) de azeite
- 1 colher(es) (sobremesa) de shoyu light
- 1 colher(es) (sopa) de cheiro-verde picado(s)
- quanto baste de sal
- quanto baste de água

**MODO DE PREPARO**

Misture todos os ingredientes e acrescente a água no final, para tornar a consistência mais diluída.